

元気まるごと

無料 教室

65歳からの

運動・認知症予防編

体力測定でご自身の状態を知って頂いたり、正しいストレッチや筋力トレーニングの方法を学んでみませんか？



認知症について正しい知識を学んで、その予防方法について知ってみませんか？



日時

令和5年 5月17日(水)・6月21日(水)・7月19日(水)
10時00分～11時30分

場所

梅村公民館 (久保町1843-197)

対象

久保梅村町にお住まいの65歳以上の方

講師

運動:理学療法士(第1・2回目)
認知症予防:言語聴覚士もしくは作業療法士(第3回目)

持ち物

筆記用具・飲み物(水分)・めがね(必要な方)・マスク

※お元気応援ポイントの対象外です。

松阪市第一地域包括支援センターへお電話下さい。

お問い合わせ

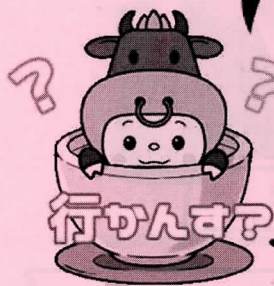
☎25-1070 (受付時間:平日9時～17時30分) 担当:内田

お申し込み

※参加には事前の申し込みが必要になります。 定員15名程度

回
覧

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



聞いてんか! 言うてんか!

第20回

松阪市議会
議会報告会

第1部 議会報告 (全会場共通)

2月定例会で審議した内容の報告

第2部 意見交換 (各会場でテーマが異なります)

各常任委員会のテーマについて市議会議員と語りませんか



どなた様も
ご参加大歓迎!
松阪について
お話ししましょう!

※所要時間90分程度

テーマ『こどもの医療について』

環境福祉委員会

5月14日(日) 午後2時～

鎌中地域交流センター 多目的ホール
松阪市鎌田町656 (鎌田中学校内)

テーマ『防災を考える』

総務企画委員会

5月17日(水) 午後7時～

橋西地区市民センター 大会議室
松阪市川井町772-10

テーマ『空き家対策について』

建設水道委員会

5月18日(木) 午後7時～

嬉野地域振興局 大会議室
松阪市嬉野町1434

テーマ『教えて!
飯高のいいところ』
文教経済委員会

5月20日(土) 午後2時～

飯高地域振興局 大会議室
松阪市飯高町宮前180

※各委員会の構成は、裏面をご覧ください

手話通訳・託児が必要な方は、各会場開催日の2週間前までに下記までご連絡ください

会場へはお子様連れでお気軽にご参加ください♪ (託児室のご利用は2歳児から未就学児が対象となります)

市ホームページで
5/23～配信!
行政情報番組放送時間は
市HPでチェック!



市議会議員一覧



市議会議員って
どんな人達??



YouTubeでも
視聴できます!

松阪市議会飛利



【松阪市議会】



松阪市議会(議会事務局)

TEL: 0598-53-4434 / FAX: 0598-23-3962 / MAIL: gikai@city.matsusaka.mie.jp



第2部テーマ

こどもの医療について

5月14日(日)午後2時～

鎌中地域交流センター 多目的ホール
松阪市鎌田町656(鎌田中学校内)

環境福祉委員会

お年寄り、障がい者、保健衛生、
保育(幼稚)園、子育て、交通安全、
病院、ごみ、環境などに関する事項

海住 恒幸/米倉 芳周/奥出 かよ子/殿村 峰代/橋 大介



◎沖 和哉 ○松本 一孝

第2部テーマ

防災を考える

5月17日(水)午後7時～

橋西地区市民センター 大会議室
松阪市川井町772-10

総務企画委員会

市の基本計画、財政、税、防災、
消防、広報などに関する事項

野呂 一平/堀端 脩/東村 佳子/赤塚 かおり/山本 芳敬



◎久松 倫生 ○田中 正浩

第2部テーマ

空き家対策について

5月18日(木)午後7時～

嬉野地域振興局 大会議室
松阪市嬉野町1434

建設水道委員会

都市計画、道路、河川、住宅、公園、
上下水道などに関する事項

野呂 一男/濱口 高志/小川 朋子/楠谷 さゆり/中島 清晴



◎松岡 恒雄 ○坂口 秀夫

第2部テーマ

教えて! 飯高のいいところ

5月20日(土)午後2時～

飯高地域振興局 大会議室
松阪市飯高町宮前180

文教経済委員会

農林水産・商工業、文化、スポーツ、
教育、学校などに関する事項

小野 建二/市野 幸男/森 遥香/吉川 篤博/深田 龍



◎中村 誠 ○西口 真理

◎委員長
○副委員長



4月・5月の連休のくみ取り依頼はお早めに

し尿処理施設の安定した運転を行うため、毎年4月、5月の大型連休期間に主要基幹設備の点検整備を実施しています。

この期間中は、くみ取り業者からのし尿や浄化槽汚泥の受け入れを行っておりません。

連休前後のくみ取りは、お早めに管内の業者にご依頼をお願いします。

【問】 松阪地区広域衛生組合 ☎51-1851

回 覧

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

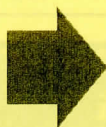
口座振替で納付忘れをなくしましょう！

口座振替にすると…

- ✓ 確実に納期限内納付ができ、納付忘れがなくなります！
- ✓ 納付のために金融機関や市役所へ出向く必要がありません！

口座振替の申し込みは簡単！

手順①：申込書に必要事項を記入
口座届出印を押印



手順②：収納課窓口、金融機関へ提出
または返信用封筒で提出

※口座振替開始まで40日程度必要になります。お早めにお手続きをお願いします。

4月は『**固定資産税・都市計画税 第1期**』の納期月です。

納期限は**5月1日(月)**です。納税は早めに済ませましょう！

4月、5月、6月の日曜・夜間納税相談窓口

収納課では市税の納税窓口を下記のとおり開設しています。

(市税・国民健康保険税の納付はできますが、上下水道料金等の取り扱いはできませんのでご了承ください。)

- ・日 時 4月 2日(日) 午前10時00分 ~ 午後4時00分
5月 15日(月) 午後 6時00分 ~ 午後8時00分
6月 18日(日) 午前10時00分 ~ 午後4時00分
- ・場 所 松阪市役所 収納課窓口

※上記日時は本庁のみの開設となります。

松阪市役所 収納課 Tel 53-4021

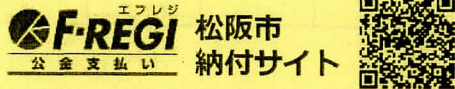
※裏面もご覧ください

市税・国民健康保険税は納付書を利用して現金以外の様々な方法で納付ができます！

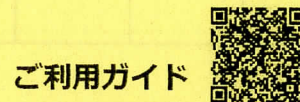
1. インターネットを利用してクレジットカードで納付する方法

納付方法

パソコンやスマートフォンからF-REGI 公金支払い「松阪市 納付サイト」にアクセスをし、納付書の「納付番号」「確認番号」と「クレジットカード情報」を入力し納付を行います。ご利用方法の詳細はサイト内、「ご利用ガイド」をご確認ください。



https://koukin.f-regi.com/fc/matsusaka_city/



ご利用ガイド

<https://www.f-regi.com/koukin/service/guide/index.html>

システム利用料

納付金額	システム利用料（税込）
1円～10,000円	55円
10,001円～20,000円	165円
20,001円～30,000円	275円
30,001円～40,000円	385円
以降、納付金額10,000円ごとに110円（税込）が加算されます。	

2. スマホアプリを利用して納付する方法

納付方法

スマホアプリをダウンロードして、納付書のバーコードを読み取り納付を行います。ご利用方法の詳細は、それぞれのサイトでご確認ください。



<https://paypay.ne.jp/event/bill-payment/>



<http://pay-blog.line.me/archives/74562305.html>



<https://payb.jp>

決済手数料

手数料は無料です。

注意事項

- 期別（納付書1枚）ごとに納付手続きが必要です。口座振替のように継続的に手続きされるものではありません。
- 領収証書は発行されません。また、納税証明書について、クレジットカードによる納付は約1か月後、スマホアプリによる納付は2営業日後でなければ発行できません。お急ぎの場合は松阪市の機関、松阪市指定の金融機関、コンビニエンスストア等で現金納付してください。
- 松阪市の機関、金融機関の窓口、コンビニエンスストアではクレジットカードやスマホアプリで納付することはできません。
- 次の納付書は利用することができません。
 - ✓ 納付期限を過ぎた納付書
 - ✓ 納付金額が訂正された納付書
 - ✓ クレジットカード納付の場合：納付番号と確認番号が記載されていない納付書
 - ✓ スマホアプリ納付の場合：バーコードが印字されていない納付書、破損や汚損で読み取れない納付書